

心灵护航

线上聊天时很外向 面对面却聊不下去 社恐综合症 你中招了吗?



图片来自网络

□ 全媒体记者 余依萍

在互联网飞速发展的时代,越来越多的年轻人享受独居独处,依靠手机建构和维护自己的社交网络,在虚拟世界越深。有人忙着为自己造人设,或给别人贴标签,又或者在数字海洋中“淘宝”。相比线下见面联络感情,当代年轻人或许更乐意线上聊天。

不知道从何时开始,我们生活的圈子似乎越来越窄,与人深交的次数似乎越来越少。不熟的人面前,能不说话就不说话,能不尬聊就不尬聊……

近两年,“社恐”这个词频频走进公众视野,越来越多的90后、00后认为自己“社恐”。前段时间,在《光明日报》“青年说”发起的网上调查中,参与投票的2532名网友给出一个惊人的结果——仅69人认为自己没有社交问题,97%的参与者存在回避甚至恐惧社交的现象。

“社交工具升级、社交能力降级,是当下年轻人群体的一种生活交际尴尬。”心理专家表示,这种“社恐”心理不只表现为相关调查数据的高企,更有“线下独处、线上‘热闹’”的生活现实佐证。不过,当下许多年轻人自称的“社恐”尚未达到疾病的程度,只是一种对社交回避、抗拒的负面情绪,但这种带有倾向性的社交焦虑,却需引发人们关注。

◆咨询师观点

纾解年轻人“社恐” 关键靠“自疗”

“我有社交恐惧症。”很多年轻人常把这句话当作口头禅,但在心理咨询医生看来,这是需要慎重对待的心理问题。

“社交恐惧症也叫社交焦虑症,属于焦虑障碍的范畴。”国家二级心理咨询师、义乌市精神卫生中心心理科副主任赵海燕表示,这种恐惧主要是指在患者面对正常的社交场合时,会表现出与周围环境、事物不相符合的恐惧与焦虑情绪。具体表现分为两类,一类是情绪的焦虑,心慌、不安等,还有躯体的不适感,如头晕、出汗、脸红。另外,会伴有行为的反应,故意回避社交,需注意的是,长期“社恐”可导致社会隔离,甚至抑郁症。

“很多人把社交恐惧症与害羞内向混为一谈。”赵海燕解释称,内向只是一种性格,虽然在社交方面可能缺乏优势,但不会因此出现不安、焦虑、脸红等过度反应。

剖析导致年轻人“社恐”心理的成因,或不乏对单调生活经历和简单生活阅历的习惯成自然。比如前述故事中的浩浩,看似因为早年生活中缺乏对亲戚、邻里关系等传统社会交往的体验,但归根结底却是与对线下社交的自信缺失、胆量缺乏和实践缺位无关联。

赵海燕建议,纾解年轻人的“社恐”症,关键还是要靠“自我疗法”。最好的医生是自己,矫正年轻人的“社恐”心理,还是要致力于提高自身的社交自信、社交勇气和社交本领。首先,要消除“恐惧症”。社交不是不敢染指的洪水猛兽,而是不可或缺的生活常态。回避、抗拒不过是自欺欺人,唯有直面现实和积极参与,才能在实践中学会社交,这就需要正确地评价自己,发掘自身优势,铭记尺有所短、寸有所长,坚信天生我材必有用,学会在人际交往中扬长避短。

其次,要保持平常心。社交是平等交往、诚意交流和坦白做事。要友善地对待别人,多些乐善好施,在帮助他人时忘却自己的烦恼、证明自身价值;不苛求自己,能做到什么地步就做到什么地步,只要尽力了,不成功也没关系。找个倾诉对象,有烦恼一定要说出来。



“互联网放大了我的社恐”

生长在互联网时代的年轻人,多少都有点社交恐惧症。

能导航绝不问路,能自助绝不找人,能打字绝不说话……日常想把快车司机、理发师、健身教练,统统变成机器人,一键静音。

“我特别害怕收到语音消息。”收到语音信息,浩浩(化名)习惯的做法是,转文字,打字。他宁愿努力辨认不同口音下的含义,也不想和鲜活的声音打交道。他说,突兀的声音能瞬间让他手忙脚乱,不停追问自己:我准备好了吗?我该怎么回……

仔细打量眼前这个腼腆的男孩子,大学毕业后就开始做电商创业,目前店铺每月的营业额都在10万元以上,难以想象电商生意做得风生水起的浩浩,现实中却无法与人对视交流。

这也让适婚年龄的浩浩在恋爱路上几经坎坷。第一次恋爱是在大学时和高中同学谈的一段跨国恋,后来的两段

恋爱可以说都是网恋认识的,每段也都是异地恋。“我从来没有在线下面对面社交时遇到我喜欢的或者喜欢我的女生。”浩浩说,有时候约女生吃饭,除了点菜,全程静音,回家后两人才开始隔着屏幕讨论起这家餐馆的菜品服务。

在心理咨询师的引导下,浩浩逐渐敞开了心扉。原来,这与浩浩从小的生活环境有着紧密的联系。浩浩的父母日常忙于工作,很少有时间陪伴和关心浩浩,这让浩浩与父母的关系并不亲近。浩浩说,中学的时候埋头学习,不需要社交,再加上每天都在同一个教室里接触同一班同学,比较熟悉彼此,也就不存在社不社恐。到了大学,突然自由了很多,没有任何限制,同学生活基本是以寝室为单位,大家在寝室里点外卖打游戏,日子就这样过去了。

这两年,浩浩的父母开始催婚,这时的他开始发觉自己极不擅长社交,甚至在面对一群人的社交场合时,经

“别人一热情,我就很紧张”

“在商场买东西的时候,最怕导购过于热情,热情到我想离开这个店。”

“去理发店里洗头的时候,工作人员围上来不断推销产品,真让人崩溃。我只想安静地闭目养神,OK?”

“去一些景点,你遇到过那些身穿奇装异服的,跑过来要跟你合影,最后又要你买单的人吗?简直想报警啊……”

有人对你热情,听起来是个很好的事情。这证明我们在被爱着,关注着,重要着。但是在实际生活中,却经常发生相反的现象,很多人对于他人的热情,会感觉到紧张,无关身份年龄。

前些日子,记者来到市区某中学采访,听一位同学说起,下课的时候,有同学过来主动想跟她说话,她感觉到有些不自在,会紧张。她很想跟人家说

话,但又不知道该说什么,很不知所措。

还有一位男同学告诉记者,当他一个人感到不开心想要独处的时候,就有人会主动过来安慰他,关心他。这时候他就觉得很紧张,变得都不敢再难过了。想自己待着,可又没法拒绝。不少同学反映,有时候自己打出租车回家,就会遇到司机非常健谈,弄得他们很紧张,总感觉不得不接话聊下去,怕打扰了司机的心情,影响驾驶,其实自己并不想说话,只想闭上眼休息下。

原本热爱逛街的小榄(化名),最近两年当起了“宅女”,但是打开她的微信朋友圈,就像打开了新世界,这个内心丰富的女孩子,朋友圈里晒出的“小资”生活,几乎每一条动态都收获了数十个点赞。“朋友圈里都是出门逛街添加来的导购

小姐,只要我发动态必来点赞,她们店里一有活动就会私信发给我。”小榄也“检讨”了自己,每次去逛街,一旦跟导购聊上了,最后就会出于对导购地讨好,因为怕对方失望而买了一些其实可买可不买的东西。即使没买,走得也略带愧疚。

对于别人的热情、关心、主动、安慰、重视、表白,会感觉到慌张。小榄怀疑自己得了热情恐惧症。一方面她很需要这种被关注的感觉,这让她觉得很被重视,很享受。另一方面,她又很害怕自己表现得不够好,让对方失望或不开心。

那种感觉就是:别人都主动了、热情了、关心你了,你还不表现出点什么来配合下吗?但是为了让别人开心而刷爆信用卡,希望引起大家的关注而每天从网络上下载美图发朋友圈,想到这里,小榄又感到无比懊恼。

萍心而论 一周婚姻观察

□ 全媒体记者 余依萍

最近,改编自亦舒同名小说的《喜宝》在各大院线上映了。家境贫寒的喜宝和富可敌国的勋存姿相遇后走到了一起,很多人都对他们的感情非常好奇,同时这段“忘年恋”也引起了大家的争议。

电影中,喜宝直言不讳地说:“我想要很多很多的爱,如果没有爱,有钱也是好的。”在那座由玫瑰花铺就的古堡里,坐拥无数名车与昂贵珠宝却失去了爱人的喜宝,开始在回忆中讲述这个充满着物欲与爱情抉择的故事。

当今社会上,少妻嫁给老夫的现象越来越多,年龄悬殊也不再是婚姻的绊脚石,很多年轻女孩正当青春年少之时,不去谈一场轰轰烈烈适合的恋爱,而是把眼光投向了年龄比自己大很多且物质条件较好的男人。很多人喜欢喜宝这个角色,也赞同她的选择,但现实中,很多人不仅没有爱情,也没有钱,并不是每个人都可以做爱情和金钱这道选择题。

舟舟(化名)从小父母离异,年仅15岁的她被判给母亲。小时候缺少父爱,让她觉得自己没有安全感,慢慢地就成了“大叔控”。在她心里,“大叔”有安全感,可以保护她。

舟舟和镜子(化名)是几年前在某网站认识的。当时的镜子四十出头,正值壮年,勤快、努力,又十分体贴她。而不满二十岁的舟舟,还是一个涉世未深的小丫头,只身一人来到义乌打工。从小生长在单亲家庭的她,根本无法拒绝这个男人如父爱般的温暖。于是这种美好的感觉很快就变成了忘年恋。

到了法定结婚年龄,舟舟不顾家人反对嫁给了40多岁的镜子。“他没有很多钱,但是他很疼我。”舟舟回忆,开始的时候,丈夫确实对她很好,可以给自己无微不至的照顾,“有他在身边,可以很安心,凡事不用我操心。”

舟舟在嫁给她的丈夫的时候,对她自己的婚姻充满了期待,她觉得自己的婚姻一定会很幸福,可现实证明,她的期待过于美好了。

舟舟的丈夫确实很爱她,也确实对她很好,但可能是舟舟比他年轻太多的缘故,让他充满了不安全感,他把舟舟看得很紧,不准舟舟单独出去玩,不准舟舟接触异性,除此之外,他还会经常查看舟舟的手机,而且微信通讯录里的聊天记录常常被无故删除,这让她很心寒。

“我不知道你是不是不信任我了,还是对我们的爱情没有信心了。”某天晚上,舟舟午夜梦回发现丈夫又在翻看她的手机,直接起身戳穿了丈夫,并耍起了小脾气。

被“捉现行”的镜子突然怒不可遏,两人发生了第一次激烈的争吵,镜子完全没有了平日里宠溺地样子,指责、谩骂,让迷迷糊糊的舟舟突然清醒回来,开始重新审视起了眼前的这个男人。

对于丈夫的所作所为,舟舟感到很无奈,她认为丈夫太过多疑和敏感了,她从未想过要背叛丈夫,但不论她跟丈夫说什么,都无法改变她丈夫的多疑和敏感。

结婚才三年时间,舟舟就想离婚了,她觉得这样的婚姻压得她喘不过气来,但她还有些犹豫,毕竟离婚不是一件小事。

虽然也是“老夫少妻”的婚姻关系,与舟舟不同,叶子(化名)愿意嫁给比自己大二十岁的丈夫,更多的是因为丈夫有钱,家庭条件好,她希望通过这段婚姻改变自己的生活。

“我小时候穷怕了,不想再过苦日子。”叶子毫不避讳地说着,不时摆弄着刚到货的名牌包包。婚后这几年,叶子的生活有了翻天覆地的变化。辞职后的她,在家里当起了全职太太,帮丈夫带孩子,自己逛街购物做美容,再也不要朝九晚五上班的日子,虽然自由自在,但久了也难免无聊。

“虽然生活上很富足,但是精神上好没意思。”叶子说,丈夫已经五十多岁,每天忙于事业,回来更多的是关心自己与前妻的小孩,恍惚间,都觉得自己是家里的保姆。加上两人的年龄差距实在是太太大了,连个共同语言都没有。

“我想去蹦极,想玩点新鲜刺激的,但是丈夫说自己心脏不好;我想要去跳舞,他又说不喜欢我总是出去抛头露面;我喜欢去吃西餐吃牛排,但是他却说自己吃不动……”有时候,叶子照镜子看着自己年轻的容颜,想到自己却已经和老公步入了老年的日子,不免感叹美好青春都浪费了……

◎记者手记>>>

舟舟和叶子的故事,让我们了解到“老夫少妻”的生活,或许并没有网上传播的那么幸福,其实他们的婚姻生活也有许多冲突。

张小娴曾说:“爱情的所谓信任,有时候,是无可奈何的接受自己看不见的一切。”或许舟舟的丈夫,就是这样,自己越来越老,而妻子还很年轻漂亮,男人会缺乏安全感,总觉得万一哪天妻子不爱我了咋办,我都老的掉牙了,会不会嫌弃我?

生活中,老夫少妻的婚姻家庭现在并不少见,在别人看来老夫少妻过得应该比别人更幸福,丈夫比妻子岁数大,更懂得疼爱妻子。对于那些正在“忘年恋”中的女孩,应该慎重考虑,看看自己是不是真的爱上在年龄上可以做你父亲的他了,自己欣赏他的什么。幸福的婚姻是以爱为基础的,不能夹杂着别的目的。同时,也要充分考虑到嫁给“老夫”可能出现的压力和后果,包括生理和心理上的压力。

作为老夫少妻,年龄的差距是一个很现实的问题。这就需要双方缩小年龄差异,这样大家才能朝着中间年龄去靠拢,代沟自然也就小了。同时,老夫少妻更要多多沟通,不同观念、代沟障碍等问题都会在沟通中被情感所化解。

其实,每一段婚姻,男女都应该考虑清楚做好充足的准备,看看对方是不是自己想要陪伴的人,自己是否能接受“老夫少妻”的生活,一旦选择了,就好好经营。

◆心理答疑

孩子性格内向,怎样让他更合群?

问:孩子性格内向,见到长辈、老师、小朋友,不喜欢打招呼怎么办?
市妇保院心理咨询师答:孩子的气质类型各有不同,有一些孩子就是需要慢慢熟络一些才会表现自如,忽然遇到不熟悉的人,就会感到不自在。父母可以主动和他人打招呼,为孩子做个榜样,但并不要求孩子也必须这样做。孩子在父母示范的氛围中会慢慢学习到人际交往的方式。

对于内向的孩子,最重要的是要让孩子喜欢周围的人,感受到大家对他的善意和包容。不要让孩子在陌生人面前感到不自在,同时创造一个彼此关心、互相体贴的家庭环境,多采用鼓励和温和的方式对待孩子。当孩子对自己对环境都感到放松时,也就能融入其中了。

内向孩子的父母可能会面对来自家人和环境的压力,会因此而觉得困扰,于是就想着要怎么才能改变孩子的性格。但其实不同性格的孩子各有自己的优势。内向的孩子比较害羞,但也有较高的安全意识,自我控制能力比较强,而外向的孩子也具备着他们的优势和劣势。

不必要求气质内向的孩子变得外向活泼,而是把重点放在如何根据孩子自身的特点选择教养方式上。父母要理解孩子的性格,不要把压力转移到孩子身上,强行去调整孩子的行为;可以回顾自己的成长过程,客观地面对孩子的特点,相信他也能客观地面对自己。

忘年恋,也许没有期待中美好